

はりきゅって ボランティア！

公益社団法人 京都府鍼灸師会

はりきゅっていきましょう！

毎月8日・9日ははりきゅっての日

令和6年
春号

府民交流フェスタ

令和五年十一月三日（木・祝）

快晴の空の下、京都府立植物園大芝生広場を中心に府民交流フェスタが開催され、当会では鍼灸体験ブースを設置し来訪者の方々に円皮鍼

（丸い粘着シートの中央に小さなハリの付いた物）と皮膚を擦る鍼といわれる擦過鍼を行いました。京都市府内、近畿圏や四国徳島県等から計250名の方に体験して頂きました。昨年の同フェスタで体験された方のリピートから始まり、鍼灸未体験で興味があるからと言った方や知人に体験して良かったと勧められた方等多数来場され、一時は行列が出来る盛況となりました。

アンケートでは体験して頂いた方の9割以上が良かったとお答え頂きましたが、今までに鍼灸施術を受けたことがある方が4割に満たず、鍼灸について「痛い、熱い」のイ

メージ以外にも、どういふときに施術を受けたら良いのか分からなかった、自宅や職場近くの鍼灸院を知りたいといった声を多く伺い、鍼灸に対する隠れた需要の多さを感じ、その掘り起こしに更なる意欲を掻き立てられました。

京都マラソンランナーケア

令和六年二月十八日（日）

気温約12度と、とても2月の京都とは思えない暖かなたけびしスタジアムをスタート、平安神宮前をゴールに京都マラソン2024が開催されました。当会は、「みやこめっせ」にて（公社）京都府鍼灸マッサージ師会と共同でランナーケアブースを設置し、走り終えたランナーに、当会は鍼灸体験施術を行いました。

ブースには250余名の方が来られ、当会から6名・京都府鍼灸マッサージ師会から4名

の計10名が担当しました。普段から健康への関心が強く、身体のケアについても意識の高いランナー達ですが、病院や整骨院には通院しても鍼灸は経験が無いという方が多く、体験後「鍼でこんなに身体が楽になるとは驚きでした」



「これだけ楽になったら来週の大阪マラソンも頑張れます」という声を数多く頂きました。中には施術した鍼灸師に「今

後も通いたいから」と場所を尋ねる方もあり、体験された方々の笑顔から施術する私達も意欲活力を頂いた一日でした。

ブース開設時間の4時間はあっという間で、施術した鍼灸師、そしてスタッフとして協力してくれた鍼灸学校の学生さん達の顔も笑顔に満ちた、有意義な時間となりました。今後ともイベントへの積極的な参加によって鍼灸を強くアピールして参ります。



養生が次の地域コミュニティの基盤になる

「春の養生」

東洋医学では、季節を分ける節分以降の2月4日から春が始まります。春は冬の間、硬く冷え切った土を耕し、種が育ちやすい柔らかい土（環境）を準備する時期になります。そのため、春の養生としては、身体を緩めるケアがとても大切です。

具体的には、身体と脳を緩めることです。例えば、特定の筋肉が硬い場合は、ストレッチなどで硬くなっている筋肉を緩めることが大切です。なお、ストレッチにはラジオ体操のように動きを伴う動的ストレッチと、柔軟体操のように筋肉をゆっくりと伸ばす静的ストレッチがあり、動的ストレッチは準備体操など身体を温にする際に、静的ストレッチは整理体操など身体をOFFにする際に用いられますが、春の養生では静的ストレッチが特に有効です。

他方、脳を緩める方法としては五感を刺激することが大切です。きれいな景色をみたり、心地よい音楽を聴いたり、好きなにおいを嗅いだり、おいしいものを食べたり、身体を触れるなど心地よい皮膚感覚を入力することが必要となります。そのため、お花見に出かけてきれいな景色をみ

たり、花のおいを嗅いだり、旬の食材を食べることが大切です。ただし、脳を刺激する際、刺激が過剰になると逆に脳を興奮させてしまい、脳を緩めることができないため、心地よいという感覚を感じることがポイントとなります。

この季節の過ごし方は、次に訪れる夏の季節の過ごし方に大きく関係してきます。夏は、苗を植え、根付かせる時期です。そのためにも、春はしっかりと身体や脳を緩めることで、夏から始まる苗が育つような環境を作りたいと思います。

なお、季節に合った養生や自身に必要な養生はわかりにくいものです。そこで、身体をアクセル（頑張りすぎ）、ガソリン（生活習慣の乱れ）、エンジン（体力低下・加齢）の3タイプに分類し、そのタイプに合った季節の養生を紹介する体調管理アプリ「YOMOGI+」を無料で配布しています。興味がある方は、以下のURLからアクセスし、登録してください。

「YOMOGI+」: <https://yomogi.good-health-comms.jp/login/>

明治国際医療大学鍼灸学部
学部長 教授 伊藤和憲(鍼灸学博士)

口内炎・口角炎 Inflammation of the mouth

How to Care

口腔粘膜の炎症による口内炎。その原因は、疲れ・ストレス・偏食・睡眠不足・ビタミン不足・アレルギー・ウイルス感染等様々です。睡眠をたっぷりとりましょう。

ツボの豆知識

まずはこのツボからツボを探す目安

大椎 Daitsui

頭を前に倒し首の付け根に突き出る骨を確認します。その真下の圧痛点。

胃兪 Iyu

大椎から背骨を12コ下がり、そこから左右外側へ指幅2本ずれたところ。名前のとおり、胃に気を注ぎ調子を整えるツボです。

手三里 Tesanri

肘の内側のできる曲がりじわの親指側の先端から手先に向かって指幅3本移動したところにあります。痛みをやわらげ、胃腸の諸症状およびできものに活用します。

合谷 Gokoku

手のこう側で、親指と人さし指の付け根のあいだを指で押してみると圧痛があります。痛みをとまなう症状によく効きます。

労宮 Rokyu

手のひらを上にし、軽く手を握った時に、中指の先端が手のひらにあたる場所です。

曲池 Kyokuchi

手のひらを上にし、肘を曲げると、肘の内側に横じわができます。その横じわの線上で、親指側の先端にあります。

中脘 Chukan

身体を中心線上で、おへそから指幅5本上がったところ。胃に関する症状全般に活用します。

天枢 Tensu

おへその両わき外側へ指幅3本ずれたところ。

鍼灸東洋医学

春の養生

現存する中国最古の医学書とされている黄帝内経の素問編「四気調神大論」には、春夏秋冬にはそれぞれ「生」「長」「収」「蔵」の性質があり、春の「生」という気に応じた春の気を養う方法は少し早起きし、庭に出てゆったりと散歩をし、髪を解きほぐし、体をゆったりさせ生き生きと生活すること、これに背くと少陽が発生できず肝気が内にこもってしまい、夏になって変じて寒性の病を生じ、夏の盛長の気に適応するという能力を減少させてしまうと記されています。

（公社）日本鍼灸師会では広くどなた様にも鍼灸東洋医学に関する情報メールマガジンの受信をお薦めしております。無料購読登録は公社日本鍼灸師会のホームページ <http://www.hanrikyu.or.jp/> もしくはQRコードから。

どの食材に取り入れてみるのはいかがでしょう。

実は先日、東北大学での研修のために宮城県仙台市を訪れる機会があり、そこで地元名物の「せり鍋」を食する機会がありました。それに使われるセリは根っこ（！）も捨てずに食べるのがスタンダードのようで、歯触りが良くてたいへん美味でした。出汁は店によって鶏ガラや鰹節、昆布などいろいろとあり、醤油ベースの味付けが基本で、具材は鶏肉や鴨肉、ネギ、ゴボウなどを加えていただくそうです。セリは地域によっては少々高級食材になりますが、ぜひご家庭でも試してみてください。

（参考）「ウイキペディア」、「東洋医学健康会のブログ」（アメブロ）、「東京栄養士業膳研究会」（公社）日本鍼灸師会 メールマガジンNo.190 2022年2月19日発行より抜粋



メルマガ登録用QRコード

《毎月8日、9日は「はりきゅっていきましょう！」》

健康雑学

「糖質疲労」

「食後高血糖」と「血糖値スパイク」という言葉をご存じでしょうか？「食後高血糖」というのは、文字どおり食後の血糖値（正常140mg/dl未満）が高いことで食後は誰でも血糖値はある程度上がるのですが、その上がり幅が大きいのが「食後高血糖」です。食後高血糖は、その後、遅れて分泌されるインスリンというホルモンの影響で、急ブレーキのように血糖値が急峻に下がるという現象に続きます。この血糖値が急激に上がって、その後急峻に降下する様子を「血糖値スパイク」と呼びます。

食事の後、しばらくして眠い、だるい。または、十分に食べたはずなのにすぐに小腹が減る、集中力が途切れる、イライラする、首の後ろがずんと重くなる——「糖質疲労」と名づけたこのような様々な症状は、先の「食後高血糖」と「血糖値スパイク」の影響で生じているということです。

糖質疲労の段階ではまだ病気とは言えず、いままぐにお薬を飲む必要があるわけではありませんが、放置しておくと、いずれドミノ倒しのように糖尿病・肥満・高血圧症・脂質異常症に至る可能性があります。空腹時血糖値が異常となる10年ほど前から、食後高血糖が生じていることが報告されています。

山田 悟：北里大学北里研究所病院副院長、糖尿病センター長 東洋経済ONLINE 2024年3月9日 版より抜粋編集

編集後記

異常に暖かだった2月に比して3月は寒の戻りが多く、桜もここへ来て足踏みをしている感がありますが、本号が出版される頃にはきっと咲き誇っていることでしょう。さて、世間では日経平均株価が市場最高値を更新し、春闘の結果は上々、満額超えの回答まで出、ついに17年間続いたマイナス金利政策も解除と、桜の木の下は大いに盛り上がり、久方ぶりの我が世の春を実感満喫される方も多いことでしょう。しかし筆者にはいずれも無関係。おまけに杉花粉もさることながら、ヒノキ科花粉に対してのアレルギー反応がきつく、もう何年もこの時期桜を見に出掛けようと言う気にならずにいます。今年はそのに加えてコロナ後そして円安での観光客の多さに気負われ、益々足が遠のくばかりです。「人の行く裏に道あり花の山」と開き直るばかり也。

（T.O.）

公益社団法人 京都府鍼灸師会 会誌 「はりきゅっていきましょう！」 令和6年 春号

発行 令和6年4月
発行所 公益社団法人 京都府鍼灸師会
発行者 森岡 正和
編集者 岡田 高 ・ 岸本 敬司

〒602-8147
京都市上京区葎屋町通樺木町下ル直家町215-5
TEL 075-801-2957 Fax 075-841-0200
E-mail: kyotofushinkyushikai@gaea.ocn.ne.jp
URL: http://www.kyoto-shinkyu.jp/